



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK *ASSERTIVE TRAINING* MELALUI BERMAIN PERAN UNTUK  
MENINGKATKAN SIKAP KETERBUKAAN DIRI  
SISWA KELAS X SMKN 3 KUDUS**

Oleh  
**ACHMAD DWI RIYAN COKO**  
NIM. 2010 31 259

**PROGRAM STUDI Bimbingan dan Konseling  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK TEKNIK *ASSERTIVE*  
*TRAINING* MELALUI BERMAIN PERAN UNTUK  
MENINGKATKAN SIKAP KETERBUKAAN DIRI  
SISWA KELAS X SMKN 3 KUDUS**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Strata 1

Oleh  
**ACHMAD DWI RIYAN COKO**  
**NIM. 2010 31 259**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2017**

## **MOTTODANPERSEMBAHAN**

### ***Motto :***

Kedalaman dalam sikap terbuka tergantung pada situasi dan orang yang diajak untuk berinteraksi. Situasi yang menyenangkan dan perasaan aman dapat membangkitkan seorang untuk lebih membuka diri (Dayaksini, 2009).

### **Persembahan**

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

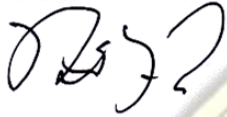
1. Allah SWT, yang selalu memberikan kemampuan, kesabaran serta menjadi sumber kekuatan dalam hidupku.
2. Ayah dan Ibuku tercinta yang selalu mendoakan dan memberiku support.
3. Sahabatku tercinta, terimakasih atas masukan, bantuan dan motivasinya. Aku bangga punya sahabat seperti dirimu.
4. Seluruh teman-teman FKIP BK Angkatan 2010.

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Achmad Dwi Riyan Coko (2010-31-259) ini telah ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, 27 February 2017

Dosen Pembimbing I



**Drs. Masturi, M.M**  
NIS. 061071 302000 1 001

Dosen Pembimbing II



**Drs. Susilo Rahardjo, M. Pd., Kons.**  
NIP. 19560619 198503 1 002

Mengetahui,

Kaprodi Bimbingan dan Konseling

Universitas Muria Kudus



**Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons**  
NIS. 0610713020001008



## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Achmad Dwi Riyan Coko (2010-31-259) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 1 Maret sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 1 Maret 2017

Dewan Penguji

  
**Drs. Masturi, M.M**

NIS. 0610713020001001

Ketua

  
**Drs. Susilo Rahardjo, M. Pd., Kons.**


NIP. 195606191985031002

Anggota

  
**Indah Lestari, M.Pd., Kons.**

NIS. 0610701000001229

Anggota

  
**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.**

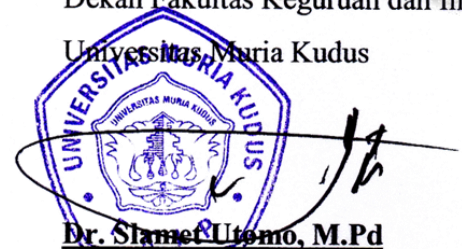
NIS. 0610713020001027

Anggota

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Maria Kudus

  
**Dr. Slamet Utomo, M.Pd**

NIP. 196212191987031015

## PRAKATA

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji dan syukur senantiasa tercurahkehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikankekuatan dan ketabahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Konseling Behavioristik Teknik *Assertive Training* Melalui Bermain Peran Untuk Meningkatkan Sikap Keterbukaan Diri Siswa Kelas X SMKN 3 Kudus”.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari hambatan dan rintangan serta kesulitan-kesulitan.Namun berkat bimbingan, bantuan, nasehat, dan dorongan serta saran-saran dari berbagai pihak, khususnya dosen pembimbing, sehingga segala hambatan dan rintangan serta kesulitan tersebut dapat teratasi dengan baik.Oleh karena itu, dalam kesempatan ini dengan tulus hati penulis sampaikan terima kasih kepada.

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Muria Kudus.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang tak henti-hentinya memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Masturi, M.M, Dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Drs. Susilo Rahardjo, M. Pd. Kons., Dosen pembimbing II yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Semua Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis.
6. Kepala SMKN 3 Kudus yang telah memberikan izin penelitian.
7. Dewan Guru, staf administrasi, serta siswa-siswi SMKN 3 Kudus yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari dalam proposal skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling di Universitas Muria Kudus, sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang berkualitas.

Kudus. Februari 2017

Penulis



## ABSTRAK

Achmad Dwi Riyan Coko. 2017. *Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Assertive Training Melalui Bermain Peran Untuk Meningkatkan Sikap Keterbukaan Diri Siswa Kelas X SMKN 3 Kudus*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing (i) Drs. Masturi, M.M (ii) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd. Kons.

Kata Kunci: *Behavioristik, Assertive Training, dan Bermain peran.*

Latar belakang masalah sesuai dengan hasil observasi dan pengamatan penulis terhadap siswa pada hari Senin, tanggal 26-30 Januari 2016 dan wawancara dengan guru BK pada jam 10.30-12.00, diketahui ada beberapa siswa kelas X yang mempunyai sikap keterbukaan dirinya rendah, seperti tidak memiliki tanggung rasa, tidak mau bekerja sama, tidak menghargai orang lain. Rumusan masalah: 1. Apakah faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keterbukaan diri pada siswa kelas X SMKN 3 Kudus? 2. Apakah melalui penerapan konseling behavioristik teknik *assertive training* melalui bermain peran dapat meningkatkan sikap keterbukaan diri pada siswa kelas X SMKN 3 Kudus? Tujuan penelitian: 1. Menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi sikap keterbukaan diri siswa kelas X SMKN 3 Kudus. 2. Meningkatkan sikap keterbukaan diri melalui penerapan konseling behavioristik teknik *assertive training* melalui bermain peran pada siswa kelas X SMKN 3 Kudus.

Manfaat penelitian; 1. Manfaat teoritis; memperkaya khasanah teori tentang konseling behavioristik teknik *assertive training* melalui bermain peran. 2. Manfaat Praktis; a. Kepala sekolah dapat menentukan kebijakan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling behavioristik untuk meningkatkan sikap keterbukaan diri, b. Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan konseling behavioristik teknik *assertive training* melalui bermain peran untuk meningkatkan sikap keterbukaan diri siswa, c. Guru mata pelajaran dapat meningkatkan sikap keterbukaan diri dalam proses belajar mengajar. d. Wali kelas dapat mengetahui sikap keterbukaan diri siswa. e. Siswa dapat meningkatkan sikap keterbukaan diri melalui konseling behavioristik teknik *assertive training* melalui bermain peran.

Jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan konseling behavioristik teknik *assertive training* melalui permainan peran. Subjek penelitian 3 siswa yaitu AR, JS, dan DA yang memiliki sikap keterbukaan diri rendah. Teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik analisa induksi sistem *bacoon*.

Hasil penelitian; Klien I (AR) memiliki sikap keterbukaan diri yang rendah karena kepribadian *introvert* dan penyesuaian diri yang rendah. Melalui layanan konseling individu teknik *assertive training* dengan bermain peran yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dapat meningkatkan sikap keterbukaan diri klien AR. Klien II (JS) memiliki sikap keterbukaan diri yang rendah karena pribadi pesimistis dan rasa khawatir akan penolakan. Melalui layanan konseling individu teknik *assertive training* dengan bermain peran yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dapat meningkatkan sikap keterbukaan diri klien JS. Klien III

(DA) memiliki sikap keterbukaan diri yang rendah karena individualistis dan penerima hubungan dari teman yang tidak mendukung. Melalui layanan konseling individu teknik *assertive training* dengan bermain peran yang dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan dapat meningkatkan sikap keterbukaan diri klien DA.

Simpulan faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi klien I (AR) kepribadian *introvert* dan penyesuaian diri yang rendah. Klien II (JS) pribadi pesimistis dan rasa khawatir akan penolakan. Klien III (DA) individualistis dan penerima hubungan dari teman yang tidak mendukung. Disarankan sekolah dapat melakukan monitoring perilaku siswa, guru BK dapat memberikan konseling individu teknik *assertive* dengan bermain peran untuk mengentaskan sikap keterbukaan diri yang rendah, guru mata pelajaran dapat memotivasi siswanya, wali kelas dapat melakukan interaksi sosial, siswa hendaknya bersifat terbuka terhadap permasalahan yang dihadapi.



## ABSTRACT

Achmad Dwi Riyan Coko. 2017. *“Application of Counseling Behavioristik Assertive Training Techniques Through Role Play To Improve Self Disclosure Attitude Class X SMKN 3 Kudus”*. Thesis.Guidance and Counselling the Faculty of Education University of Muria Kudus.Supervisor (i) Drs. Masturi, M.M (ii) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd. Kons.

Keywords: *Behavioristik, Assertive Training and Role Play.*

Background to the dispute in accordance with the observations and the author's observation of the students on Monday, on 26-30 January 2016 and interviews with teachers BK at 10:30 to 12:00 hours, is known to have some class X students who have an attitude of self-disclosure is low, such as not having the grace taste, did not cooperate, no regard for others. Formulation of the problem: 1. What are the factors that influence the attitudes of self-disclosure in class X SMKN 3 Kudus? 2. Does the application of counseling behavioristic assertive training techniques through role playing can enhance self-disclosure attitude in class X SMKN 3 Kudus? Objective: 1. Find the factors that influence the attitudes of self-disclosure student of class X SMKN 3 Kudus. 2. Improve the attitude of self-disclosure through the application of counseling behavioristic assertive training techniques through role playing in class X SMKN 3 Kudus.

Usefulness of research; 1. Uses theoretical; enrich the theory of counseling behavioristic assertive training techniques through role playing. 2. Practical Uses; a. Principals can determine the policy in the implementation of the guidance and counseling behavioristico to improve the attitude of self-disclosure, b. Teacher guidance and counseling can deploy an assertive techniques behavioristic counseling training through role-play to increase openness esteem, c. Science teachers can improve openness in the learning process. d. Homeroom can know the attitude of openness students. e. Students can improve the attitude of self-disclosure through counseling behavioristic assertive training techniques through role playing.

Type a descriptive qualitative research with counseling approach behavioristik assertive training techniques by playing a role. Research of subject 3 student that is AR, JS, and the DA who had low self-esteem attitude of openness. Data collection techniques of interview, observation and documentation. Analysis of data using analysis techniques bacocon induction system.

Research result; Clients I (AR) has low self openness as an introverted personality and adjustment low. Through individual counseling services assertive training techniques by playing a role that is carried out in the three meetings can improve the attitude of the client's self disclosure AR. Clients II (JS) have low self openness for personal pessimism and worry of rejection. Through individual counseling services assertive training techniques by playing a role that is carried out in the three meetings can improve the attitude of self-disclosure JS client. Clients III (DA) has a low self openness as individualistic and recipient relationship of friends who do not support. Through individual counseling



services assertive training techniques by playing a role that is carried out in the three meetings can improve the attitude of self-disclosure DA client.

Conclusions internal and external factors that affect the client I (AR) introverted personality and adjustment low. Clients II (JS) personal pessimism and worry of rejection. Clients III (DA) individualistic and recipient relationship of friends who do not support. Suggested the school may monitor student behavior, BK teachers can provide individual counseling techniques assertive in playing a role to alleviate openness low self-esteem, subject teachers can memotvasi students, homeroom can make social interactions, students must be open to the problems faced.





## DAFTAR ISI

|   | Halaman       |
|---|---------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL .....</b>   | <b>i</b>      |
| <b>HALAMAN LOGO.....</b>  | <b>ii</b>     |
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>  | <b>iii</b>    |
| <b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>                          | <b>iv</b>     |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>                         | <b>v</b>      |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN....</b>                                       | <b>vi</b>     |
| <b>PRAKATA .....</b>  | <b>vii</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>ix</b>     |
| <b>ABSTRACT .....</b>   | <b>xi</b>     |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>  | <b>xiii</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>   | <b>xvii</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>  | <b>xviii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>  | <b>xix</b>    |
| <br><b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>                                 | <br><b>1</b>  |
| 1.1. Latar Belakang Masalah .....                                   | 1             |
| 1.2. Fokus dan Lokus Penelitian .....                               | 6             |
| 1.3. Rumusan Masalah .....  | 9             |
| 1.4. Tujuan Penelitian .....  | 9             |
| 1.5. Manfaat Penelitian .....                                       | 10            |
| 1.6. Ruang Lingkup Penelitian .....                                 | 11            |
| <br><b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>                             | <br><b>12</b> |
| 2.1. Sikap Keterbukaan Diri .....                                   | 12            |
| 2.1.1. Pengertian Sikap Keterbukaan Diri .....                      | 12            |
| 2.1.2. Fungsi Sikap Keterbukaan Diri .....                          | 15            |
| 2.1.3. Manfaat Sikap Keterbukaan Diri .....                         | 19            |
| 2.1.4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Sikap Keterbukaan Diri ..... | 22            |
| 2.1.5. Karakteristik Sikap Keterbukaan Diri .....                   | 28            |
| 2.1.6. Indikator Sikap Keterbukaan Diri .....                       | 34            |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| 2.2.     | Konseling Behavioristik .....   | 36 |
| 2.2.1.   | Pengertian Konseling Behavioristik .....  | 36 |
| 2.2.2.   | Tujuan Konseling Behavioristik .....  | 38 |
| 2.2.3.   | Fungsi Konseling Behavioristik .....  | 41 |
| 2.2.4.   | Karakteristik Konseling Behavioristik .....   | 43 |
| 2.2.5.   | Teknik Konseling Behavioristik .....  | 46 |
| 2.2.6.   | Langkah-langkah Konseling Behavioristik .....   | 49 |
| 2.3.     | Teknik Assertive Training .....   | 52 |
| 2.3.1.   | Pengertian Assertive Training .....   | 52 |
| 2.3.2.   | Tujuan Teknik Assertive Training .....  | 54 |
| 2.3.3.   | Manfaat Teknik Assertive Training .....   | 55 |
| 2.3.4.   | Ciri-ciri Teknik Assertive Training .....   | 56 |
| 2.3.5.   | Metode dan Model Assertive Training .....   | 57 |
| 2.4.     | Bermain Peran .....   | 60 |
| 2.4.1    | Pengertian Bermain Peran .....  | 60 |
| 2.4.2    | Tujuan Bermain Peran .....  | 62 |
| 2.4.3    | Tahap-Tahap Pelaksanaan Layanan dengan Bermain Peran  | 63 |
| 2.4.4    | Pelaksanaan Konseling Behavioristik Teknik Assertive<br>Training dengan Bermain Peran ..... | 65 |
| 2.5.     | Penelitian yang Relevan .....   | 68 |
| 2.6.     | Kerangka Berpikir .....   | 70 |
| BAB III. | METODE PENELITIAN .....   | 75 |
| 3.1.     | Rancangan Penelitian .....  | 75 |
| 3.2.     | Subjek Penelitian .....   | 80 |

|   |            |
|---|------------|
| 3.3. Teknik Pengumpulan Data .....  | 81         |
| 3.4. Analisis Data .....  | 97         |
| BAB IV. HASIL PENELITIAN .....  | 98         |
| 4.1. Hasil Penelitian Klien I (AR) .....  | 98         |
| 4.1.1 Pelaksanaan Konseling Behavioral dalam Teknik<br>Assertive Training dengan Bermain Peran Klien AR ..... | 99         |
| 4.1.2 Simpulan Konseling Terhadap Kasus Klien I (AR).....   | 116        |
| 4.2. Hasil Penelitian Klien II (JS) .....   | 118        |
| 4.2.1 Pelaksanaan Konseling Behavioral dalam Teknik<br>Assertive Training dengan Bermain Peran Klien JS ..... | 118        |
| 4.2.2 Simpulan Konseling Terhadap Kasus Klien II (JS) .....   | 136        |
| 4.3. Hasil Penelitian Klien III (DA) .....  | 137        |
| 4.3.1 Pelaksanaan Konseling Behavioral dalam Teknik<br>Assertive Training dengan Bermain Peran Klien DA ..... | 137        |
| 4.3.2 Simpulan Konseling Terhadap Kasus Klien III (DA).....   | 155        |
| BAB V. PEMBAHASAN .....   | 157        |
| 5.1. Klien I (AR) .....   | 157        |
| 5.2. Klien II (JS) .....  | 162        |
| 5.3. Klien III (DA) .....   | 166        |
| BAB VI. SIMPULAN DAN SARAN .....  | 173        |
| 6.1. Simpulan .....   | 173        |
| 6.2. Saran .....  | 175        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>176</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>  | <b>179</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel  | Halaman |
|--|---------|
| 2.1 Karakteristik Orang Yang Bersikap Terbuka dan Tertutup ..... | 28      |





## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                                  | Halaman |
|---|---------|
| 2.1. Kerangka Berpikir Penelitian ..... | 74      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Rencana Pelaksanaan Layanan dan Verbatim Konseli I (AR) .....      | 180     |
| a. Persiapan Konseling .....  | 180     |
| b. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 1 ..... | 184     |
| c. Laporan Evaluasi Pertemuan 1 .....                                 | 190     |
| d. Verbatim Pertemuan 1 .....   | 193     |
| e. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 2 ..... | 200     |
| f. Laporan Evaluasi Pertemuan 2 .....                                 | 206     |
| g. Verbatim Pertemuan 2 .....   | 209     |
| h. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 3 ..... | 213     |
| i. Laporan Evaluasi Pertemuan 3 .....                                 | 219     |
| j. Verbatim Pertemuan 3 .....   | 222     |
| 2. Rencana Pelaksanaan Layanan dan Verbatim Konseli II (JS) .....     | 226     |
| a. Persiapan Konseling .....  | 226     |
| b. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 1 ..... | 230     |
| c. Laporan Evaluasi Pertemuan 1 .....                                 | 236     |
| d. Verbatim Pertemuan 1 .....   | 239     |
| e. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 2 ..... | 246     |
| f. Laporan Evaluasi Pertemuan 2 .....                                 | 252     |
| g. Verbatim Pertemuan 2 .....   | 255     |
| h. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 3 ..... | 260     |
| i. Laporan Evaluasi Pertemuan 3 .....                                 | 266     |
| j. Verbatim Pertemuan 3 .....   | 269     |
| 3. Satuan Layanan dan Verbatim Konseli III (DA) .....                 | 273     |
| a. Persiapan Konseling .....  | 273     |
| b. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 1 ..... | 276     |
| c. Laporan Evaluasi Pertemuan 1 .....                                 | 283     |
| d. Verbatim Pertemuan 1 .....   | 286     |
| e. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 2 ..... | 293     |
| f. Laporan Evaluasi Pertemuan 2 .....                                 | 299     |
| g. Verbatim Pertemuan 2 .....   | 302     |
| h. Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling Individual Pertemuan 3 ..... | 306     |
| i. Laporan Evaluasi Pertemuan 3 .....                                 | 312     |
| j. Verbatim Pertemuan 3 .....   | 315     |
| 4. Daftar Absensi Kehadiran Bimbingan .....                           | 319     |
| 5. Foto Kegiatan Konseling .....                                      | 320     |
| 6. Daftar Riwayat Hidup Penulis .....                                 | 323     |

|  |     |
|--|-----|
| 7. Surat Ijin Penelitian dari UMK .....                                      | 324 |
| 8. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari SMKN 3<br>Kudus ..... | 325 |
| 9. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi .....                                  | 326 |

